



# L'Aventura de ser pares

**Espai per a famílies amb fills i filles  
entre 3 i 12 anys**

Acompanyant-los a fer-se grans,  
creixent junts!

## QUÈ ÉS?

- Un recurs d'acompanyament i suport als pares i mares en les seves funcions educatives
- Una eina dirigida a pares i mares amb fills en edat d'educació infantil i primària (de P3 a 6è)
- Un grup de pares i mares a cada escola del municipi que es dirigeix a un cicle escolar diferent cada curs escolar

## QUÈ FAREM?

- Compartirem experiències i vivències amb altres pares i mares
- Compartirem estratègies personals i familiars
- Compartirem dubtes i inquietuds
- Buscarem respostes i farem propostes
- Facilitarem eines i estratègies

## COM HO FAREM?

- Farem una sessió a la setmana durant 12 sessions
- La durada de les sessions serà d'entre una hora i mitja i dues hores
- En dues de les sessions també hi participaran els vostres fills/es

## COM HO FAREM?

- Compartirem experiències
- Oferirem orientacions professionals
- Escoltarem altres maneres de fer les coses i ens quedarem amb allò que creiem que ens pot servir a nosaltres i a les nostres famílies
- Introduïrem petits canvis en el nostre dia a dia per millorar la convivència i les relacions familiars

## DE QUÈ PARLAREM?

- Afecte, seguretat, comprensió, respecte, protecció i confiança
- Emocions, expressió i gestió
- Comunicació, escolta, diàleg i llenguatge
- Gestió conflictes, germans
- Límits, constància, fermesa, acords i negociació
- Autonomia, responsabilitats i hàbits
- Temps junts, oci en família, joc i pantalles

## QUÈ ACONSEGUIREM PER A NOSALTRES?

- Reconeixerem les pròpies capacitats i limitacions parentals
- Reflexionarem sobre la manera en què estem exercint les pràctiques educatives familiars
- Entendrem millor els nostres fills/es
- Crearem vincles afectius des del respecte i la comprensió
- Millorarem la comunicació i la relació entre pares/ mares i fills/es mitjançant el diàleg, l'escolta, la negociació, el respecte, la participació...
- Ens posicionarem diferent davant situacions d'estrès i de conflicte
- Millorarem la qualitat del temps compartit
- Respectarem l'autonomia i el procés de creixement personal dels nostres fills/es
- Augmentarem la seguretat de les nostres actuacions

## QUÈ ACONSEGUIREM PER ALS NOSTRES FILLS I FILLES?

- Que siguin més segurs i autònoms
- Que siguin més responsables
- Que confiïn més en ells mateixos i en vosaltres
- Que se sentin més compresos, respectats i valorats
- Que se sentin més escoltats
- Que millorin l'expressió de les seves emocions
- Que augmenti la seva participació a casa
- Que comparteixin temps amb nosaltres de forma més satisfactòria

**Anima't**  
**i vine a**  
**provar-ho!**